



お米ボタン  
白米

メニューボタン  
炊込み

1人分  
約420  
kcal

でき上がり目安  
約55分

## すしめし

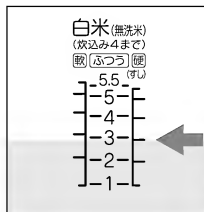
### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3  
昆布……………15cm  
〔合わせ酢A〕……………〔合わせ酢B〕  
酢……………大さじ5……………大さじ5  
砂糖……………大さじ1……………大さじ2  
塩……………小さじ1弱……………小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

### ●作りかた

- ① 昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4~5か所入れておきます。
- ② お米を研ぎ、内がまの「白米」「硬(すし)」の水位目盛3に水加減します。
- ③ ②に①の昆布をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ〔合わせ酢A〕または〔合わせ酢B〕を全体にかけて切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。



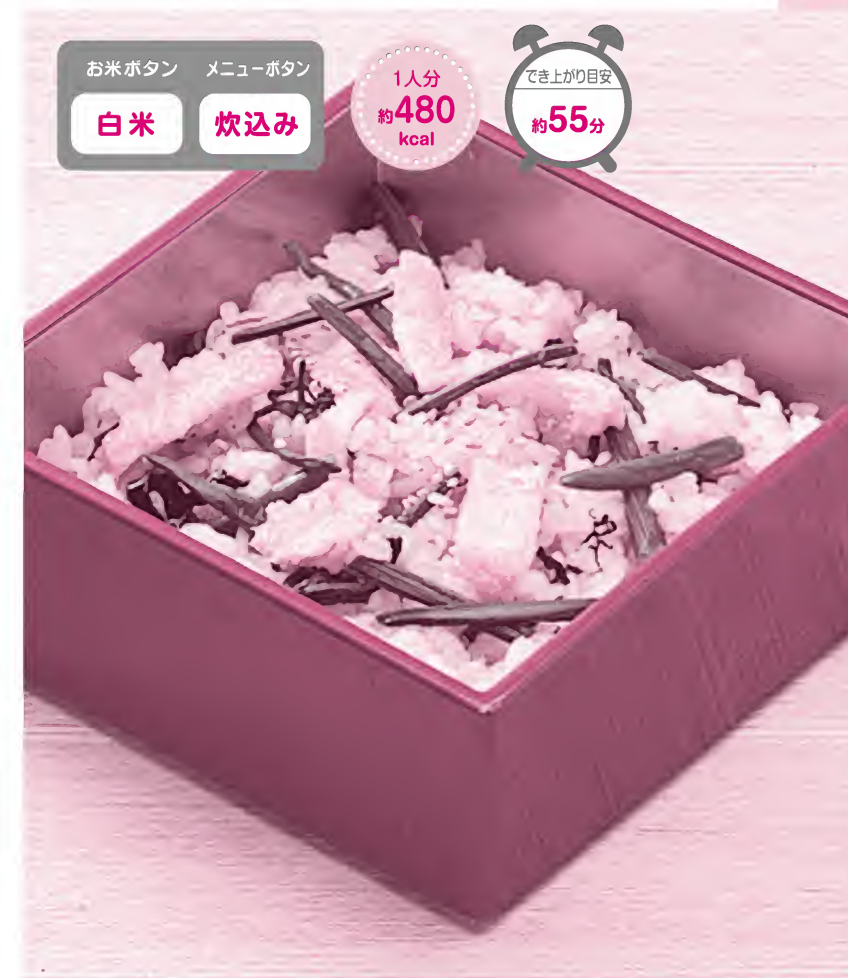
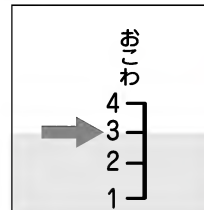
## 山菜おこわ

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ1  
もち米……………カップ2  
山菜ミックス(水煮)……………200g  
油揚げ……………1枚  
酒……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
砂糖……………大さじ1  
白ごま……………少々

### ●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①と②を入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
- ④ ②をのせて、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



お米ボタン  
白米

メニューボタン  
炊込み

1人分  
約480  
kcal

でき上がり目安  
約55分

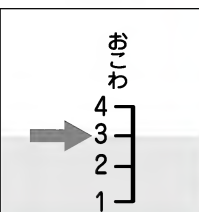
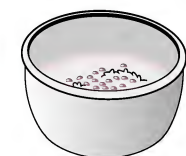
## 赤飯

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ1 1/2  
もち米……………カップ2 1/2  
ささげ……………50g  
塩……………小さじ1/2

### ●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷めます。
- ③ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を内がまの「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



警告

ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。



お米ボタン  
白米

メニューボタン  
炊込み

1人分  
約440  
kcal

でき上がり目安  
約55分

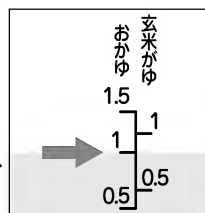
## 鶏がゆ

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ1  
鶏むね肉(皮なし)……………50g  
固形スープの素……………1個  
① 長ねぎの葉……………少々  
しょうがの皮……………少々  
② 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
長ねぎ(白髪ねぎ)……………少々  
白ごま……………少々

### ●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水3カップと①を加えて火にかけて、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、②をふりかけて下味をつけます。
- ② お米を研いでから、①のゆで汁を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットして、ふたを閉めます。
- ④ お米ボタンで「白米」を、メニューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをのせます。



お米ボタン  
白米

メニューボタン  
おかゆ

1人分  
約160  
kcal

でき上がり目安  
約75分



# 玄米メニュー

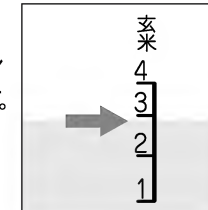
## ひじき入り玄米ごはん

### ●材料(4人分)

玄米	……………	カップ3
油揚げ	……………	2枚
① もどしたひじき	……………	80g
にんじん(せん切り)	……………	60g
酒	……………	大さじ2
② しょうゆ	……………	大さじ1½
塩	……………	小さじ1

### ●作りかた

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから③を入れて軽くかき混ぜます。水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上に④をのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④ お米ボタンで「玄米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



お米ボタン  
**玄米**

メニューボタン  
**炊込み**

1人分  
**約460**  
kcal

でき上がり目安  
**約95分**



お米ボタン  
**白米**

メニューボタン  
**おかゆ**

1人分  
**約130**  
kcal

でき上がり目安  
**約75分**

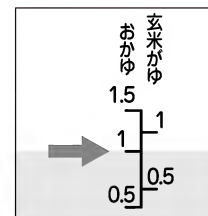
## 青菜がゆ

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	……………	カップ1
大根の葉またはお好みの青菜	……………	20g
塩	……………	少々

### ●作りかた

- ① お米は研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③ お米ボタンで「白米」を、メニューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ④ 大根の葉または青菜はさっとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
- ⑤ 炊き上がったら、④を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



**警告**

青菜などの葉ものは炊き上がった後で入れてください。炊く前に入れると、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。

### ●おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

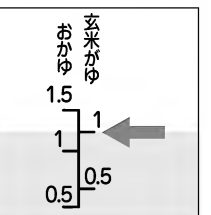
## 玄米あずきがゆ

### ●材料(4人分)

玄米	……………	カップ1
あずき	……………	30g

### ●作りかた

- ① あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁に分けて冷まします。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④ お米ボタンで「玄米」を、メニューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



お米ボタン  
**玄米**

メニューボタン  
**おかゆ**

1人分  
**約130**  
kcal

でき上がり目安  
**約95分**



**警告**

あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。